

令和7年10月 学校給食予定（アレルギー詳細）献立表

沖縄市立学校給食センター
 沖縄市第3調理場
 098-989-1324

《自己管理能力をつけるために学校給食予定（アレルギー詳細）献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう》

1.学校給食予定（アレルギー詳細）献立表は、食品表示法に定められている28品目を表示しています。
 食品表示法の一部改正により特定原材料に準ずるもの（推奨表示）に「マカダミアナッツ」が追加になり「まつたけ」が削除されました。「マカダミアナッツ」の取扱事業者がアレルギー表示を適正に行うための猶予期間に依拠して、表示については順次対応させていただきます。沖縄市の除去対応アレルギーの変更はありません。

特定原材料（義務表示）8品目	特定原材料に準ずるもの（推奨表示）20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 くるみ えび かに	アーモンド あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ バナナ もも りんご やまいも マカダミアナッツ

2.献立名の黒丸印（●）は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。

（ ）内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はアレルギー7品目を含む

和え物（サラダ、フルーツ和えを含む）・炒め物・煮物（カレー・シチュー類を含む）・汁物・ご飯物などです。

除去食対応アレルギー7品目	卵 乳 えび かに いか たこ ごま
---------------	--------------------

3.加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示している場合もあります。

4.しょうゆは（小麦、大豆）、酢、特濃酢は（小麦）の成分を含んでいます。月はじめて使用した日のみ、アレルギーを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルギーは同じです。

5.調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、酢（小麦）、しょうゆ（小麦、大豆）、みりん、でんぷん大豆油を使用する場合があります。

6.オイスターソースには「かきエキス」が含まれています。

7.海藻類（あおさ、もずく、ひじき）、しらすやチリメン、カエリなどは、「えび・かに」が混ざる漁法で採取されていることから「えび・かに」が混入することがあります。あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。

8.天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

※学校給食予定（アレルギー詳細）献立表は、沖縄市立学校給食センターホームページに毎月掲載しています。

※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとになる	黄の食品 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとになる	調味料
1日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	だいずい た 大豆入り炊きこみごはん	豚肉、大豆、チキアギ	米、大麦、サラダ油（大豆）	人参、椎茸、ねぎ	花かつお、うす口しょうゆ（小麦、大豆）、本みりん、酒、塩
	しおや さばの塩焼き	さば			塩、酒
	ひじきとブロッコリーの わふう 和風マヨあえ	ひじき、ちくわ、ひよこ豆	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	ブロッコリー、キャベツ、人参	うす口しょうゆ、塩
2日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まいばーどうふ 麻婆豆腐	豚肉、豚レバー、沖縄豆腐（大豆）、絹ごし豆腐（大豆）、赤みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖、ごま油、でん粉	人参、たまねぎ、だけのこ、木くらげ、椎茸、にら、生姜、にんにく	ボークブイヨン（鶏肉、豚肉）、テンメソシジャン（小麦、大豆）、塩
	ぎょうざ	キャベツ、たまねぎ、ニラ、豚肉、豚脂、でん粉加工食品、香味油、しょうゆ（小麦、大豆）、食塩、砂糖、しょうがペースト、小麦粉、小麦たん白、加工でんぷん、香辛料、酵母エキス			
とうふの 日にちな んで	はるさめ あ もの ババイヤと春雨の和え物	無添加ハム（豚肉、大豆）	春雨、三温糖、ごま油	ババイヤ、人参、きゅうり	濃口醤油（小麦、大豆）、酢（小麦）、塩
3日 (金)	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	無添加ベーコン（豚肉）、無添加ウインナー（豚肉）	スパゲティ（小麦）、サラダ油（大豆）、三温糖	たまねぎ、人参、ピーマン、にんにく、しめじ	ケチャップ、トマトソース（大豆）、トマトピューレ、ウスターソース、こしょう、塩
	とりく 鶏肉のバジル焼き	鶏肉	三温糖		塩、乾バジル、濃口醤油、酒、おろしにんにく
	いタリあん豆サラダ	ひよこ豆、赤いんげん豆、レンズ豆、無添加ハム（豚肉、大豆）	三温糖	あお豆（大豆）、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	イタリアンドレッシング、酢、うす口醤油
	ベビーチーズ（中学のみ）	チーズ（乳）			



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのには、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

甘味

砂糖、ハチミツ

塩味

塩

酸味

酢、レモン

苦味

コーヒー、ゴーヤ

うま味

だし

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
6日 (月)	牛乳	牛乳			
	さつまいもごはん	豚肉、油揚げ（大豆）	米、大麦、さつまいも、サ ラダ油（大豆）	人参、椎茸、ねぎ	花かつお、うす口しょうゆ、本みりん、 酒、塩
	うさぎ型 ^{かた} ハンバーグ	鶏肉、豚肉、たまねぎ、豚脂（豚肉）、粒状植物性たん白（大豆）、砂糖、水溶性食物繊維、酵母エキス、食塩、トマトペースト、ぶ どう糖、にんにくペースト、香辛料、生姜ペースト			
	きゅうりとしらすのあえもの	しらす干し、糸けずり	三温糖、ごま油	きゅうり、人参、もやし、小 松菜	うす口しょうゆ、酢、塩
	お月見ゼリー ^{つきみ}	果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖、砂糖、デキストリン、果糖、みかん果汁、ブルーベリー果汁、寒天			
7日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	はるさめ ^{にく} と肉だんごスープ ^{春雨}	ミートボール（小麦、牛肉、 豚肉、鶏肉、大豆）	春雨	大根、人参、たまねぎ、椎 茸、チンゲンサイ	豚骨（豚肉）、うす口しょうゆ、酒、塩
	シュウマイ	豚肉、たまねぎ、パン粉（小麦）、でんぷん、生姜ペースト、小麦粉、砂糖、食塩、酵母エキス、ポークエキス（豚肉）、香辛料、還 元水あめ			
	ぶたにく ^{やさい} と野菜のオイスター ソース炒め ^{いた}	豚肉	サラダ油（大豆）、三温糖、 でん粉、ごま油	白菜、人参、たまねぎ、赤 ピーマン、たけのこ、きくら げ、くわい、ピーマン、にん にく	おろししょうが、オイスターソース、濃 口醤油、本みりん、塩
8日 (水)	牛乳	牛乳			
	やさい ^{めん} 野菜そば（ ^麺 ）		沖縄そば（小麦、大豆）		
	やさい ^{しる} 野菜そば（ ^汁 ）	豚肉		キャベツ、人参、たまねぎ、 もやし、木くらげ、小松菜	豚骨（豚肉）、花かつお、濃口醤油、本 みりん、酒、塩
	チキアギ	イトヨリダイ、エソ、すけそうだら、食塩、砂糖、トウモロコシでん粉、馬鈴薯でん粉、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、菜種油			
	パパイヤとパインの和え物 ^{あーもの}	無添加ハム（豚肉、大豆）	三温糖	パインアップル、パパイヤ、 人参、きゅうり	うす口しょうゆ、酢、塩
9日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン（小学校）		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	あげパン（中学校）	きな粉（大豆）	コッペパン（小麦、乳、大 豆）、大豆油、黒糖、三温 糖、はったい粉		
	ABCマカロニスープ	無添加ベーコン（豚肉）、鶏 肉	ABCマカロニ（小麦）、 じゃがいも、サラダ油（大 豆）	人参、たまねぎ、キャベツ	豚骨（豚肉）、おろしにんにく、トマト ソース（大豆）、トマトピューレ、塩、 こしょう
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤 いんげん豆、ツナ	ノンエッグマヨネーズ、三温 糖	キャベツ、人参、きゅうり	濃口醤油、酢、塩
	スラッピーショー （小学校のみ）	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆	サラダ油（大豆）、三温糖	たまねぎ、きくらげ、にんに く、トマト	チリパウダー、ケチャップ、デミグラス ソース（小麦、鶏肉）、塩
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、大麦		
	あきやさい ^い 秋野菜カレー	豚肉、白花生、白いんげん豆	じゃがいも、サラダ油（大 豆）、小麦粉、大豆油	たまねぎ、人参、しめじ、か ぼちゃ、ほうれん草、にんに く、ブルーン	豚骨（豚肉）、おろししょうが、カレー 粉、ウスターソース、マドラスカレール ウ（小麦、りんご）、カレールウ（小 麦、大豆、鶏肉、牛肉）、塩
	ブレーションムレツ	たまご、果糖ぶどう糖液糖、食塩、ゼラチン、（一部に大豆を含む）			
	フルーツミックス		砂糖	みかん、黄桃（もも）、洋な し、ぶどう、パインアップ ル、さくらんぼ、シークワー サー果汁	
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン（中学校）		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	あげパン （幼稚園・小学校）	きな粉（大豆）	コッペパン（小麦、乳、大 豆）、大豆油、黒糖、三温 糖、はったい粉		
	ベジタブルスープ	鶏肉、無添加ベーコン（豚 肉）	じゃがいも	大根、たまねぎ、人参、しめ じ、コーン	豚骨（豚肉）、乾パセリ、うす口しょう ゆ、塩、こしょう
	アーモンド入りサラダ	無添加ハム（豚肉、大豆）	三温糖、オリーブオイル、 アーモンド	キャベツ、あお豆（大豆）、 人参、小松菜	うす口しょうゆ、酢、塩
	チリコンカン （中学校のみ）	豚肉、豚レバー、赤いんげん 豆	サラダ油（大豆）、三温糖	たまねぎ、人参、ピーマン	ケチャップ、トマトソース（大豆）、ウ スターソース、おろしにんにく、チリパ ウダー、塩
16日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	そば ^{どん ぐ} ろ ^井 （具）	豚肉、鶏肉、凍り豆腐（大 豆）、大豆	サラダ油（大豆）、三温糖、 でん粉	人参、木くらげ、たまねぎ、 いんげん、生姜	酒、濃口醤油、本みりん、塩
	あさりとキャベツのみそ汁 ^{しる}	あさり、油揚げ（大豆）、白 みそ（大豆）、赤みそ（大 豆）		キャベツ、人参、しめじ、小 松菜	花かつお
	くだもの			あおぎりみかん（予定）	

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとになる	黄の食品 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとになる	調味料
17日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	おきなわ ●沖縄みそ汁（卵）	無添加ポーク（豚肉、鶏肉）、沖縄豆腐（大豆）、たまご、麦みそ（大豆）	じゃがいも	大根、人参、もやし、小松菜	花かつお
	かんろに いわしの甘露煮	いわし、砂糖、醤油（小麦、大豆）、還元水あめ、水あめ、みりん、寒天、かつおぶしエキス、でん粉、醸造酢（小麦）			
20日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごもく 五目うどん	豚肉、なると、油揚げ（大豆）	うどん（小麦）、サラダ油（大豆）、三温糖	人参、たまねぎ、はくさい、椎茸、パクチョイ、長ねぎ	花かつお、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	てん いも天ぷら	さつまいも、小麦粉、でんぷん（小麦）、食塩、菜種油、パーム油、大豆油			
	やさい しおこんぶあ 野菜の塩昆布和え	しらす干し、塩こんぶ（小麦、大豆）	三温糖、ごま油	キャベツ、大根、きゅうり、人参、小松菜	うす口しょうゆ、酢
21日 (火)	牛乳	牛乳			
	たかな ●高菜チャーハン（ごま）	豚肉、油揚げ（大豆）	米、大麦、ごま、サラダ油（大豆）、ごま油	高菜漬（小麦、大豆、ごま）、人参、たまねぎ、椎茸	花かつお、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩
	とりく 鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖		塩、濃口醤油、本みりん、おろしにんにく
	ちゅうか もやしの中華あえ	無添加ハム（豚肉、大豆）、茎わかめ	三温糖、ごま油	もやし、キャベツ、きゅうり、人参	濃口醤油、酢、塩
22日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	じゃがいものみそ汁	油揚げ（大豆）、麦みそ（大豆）、赤みそ（大豆）	じゃがいも	人参、たまねぎ、しめじ、小松菜	花かつお
	あつあ 厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ（大豆）、豚肉	三温糖、でん粉	たまねぎ、生姜	濃口醤油、本みりん、酒、花かつお
23日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	い ちゅうか アーサ入り中華スープ	アーサ、鶏肉、無添加ハム（豚肉、大豆）	春雨、でん粉、ごま油	とうがん、人参、椎茸、コーン	豚骨（豚肉）、うす口しょうゆ、塩
	あつあ ぶた いた 厚揚げの豚キムチ炒め	豚肉、厚揚げ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖、でん粉	白菜キムチ、キャベツ、人参、切干大根、小松菜、きくらげ	キムチ味（りんご、大豆）、濃口醤油、本みりん、塩
24日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	にく 肉じゃが	豚肉	じゃがいも、サラダ油（大豆）、三温糖	人参、たまねぎ、こんにゃく、椎茸、絹さや、生姜	花かつお、濃口醤油、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩
	ざっこい 雑穀入りアンドンスー	ガルバンゾー、えんどう豆、レンズ豆、あずき、大豆、ツナ、赤みそ（大豆）	玄米、押し麦、赤米、たかきび、もち麦、サラダ油（大豆）、三温糖	ねぎ	本みりん、酒
	くだもの			梨（予定）	

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとになる	黄の食品 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとになる	調味料
27日 (月)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	ソーキ汁	豚ソーキ、昆布		とうがん、人参、椎茸、生姜	花かつお、うす口しょうゆ、濃口醤油、塩
	●スーナー（ごま）	ツナ、沖縄豆腐（大豆）、甘口白みそ（大豆）	三温糖、ごま、ごま油	キャベツ、人参、小松菜	酢、塩、濃口醤油
28日 (火)	牛乳	牛乳			
	あき秋のかおりごはん	豚肉、油揚げ（大豆）、大豆	米、大麦、さつまいも、サラダ油（大豆）	人参、ごぼう、しめじ、椎茸、あお豆（大豆）	花かつお、チキンスープ（鶏肉）、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩
	しろみぎかな白身魚フライ	スケソウダラ、小麦粉、パン粉（小麦、大豆）、粉末加工油脂、還元水あめ、植物油脂、でん粉、食塩、米粉、大豆油			
	ちくわと野菜のあえもの	ちくわ、糸けすり	三温糖、ごま油	キャベツ、大根、きゅうり、人参	うす口しょうゆ、酢
29日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あき秋野菜のみそ汁	鶏肉、油揚げ（大豆）、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）	さつまいも、里芋	大根、人参、ごぼう、しめじ、小松菜	花かつお、塩
	さんまのかば焼き風	さんま	米粉、大豆油、三温糖、でん粉	生姜	濃口醤油、本みりん
30日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ロコモコ丼（真）	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖、でん粉	たまねぎ、しめじ	赤ワイン、ケチャップ、デミグラスソース（小麦、鶏肉）、ウスターソース
	ボルチギービーンズスープ	無添加ウインナー（豚肉）、無添加ベーコン（豚肉）、赤いんげん豆、白いんげん豆	ABCマカロニ（小麦）、じゃがいも、サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、にんにく、トマト	豚骨（豚肉）、パセリ、ケチャップ、トマトソース（大豆）、トマトピューレ、塩、こしょう
31日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	●紅芋のモンスタースープ（乳）	鶏肉、白花生、白いんげん豆、牛乳	紅芋、じゃがいも、サラダ油（大豆）、小麦粉、大豆油	たまねぎ、コーン、マッシュルーム	豚骨（豚肉）、ホワイトルウ（小麦、乳、大豆、牛肉、鶏肉）、塩、こしょう
	ウインナーのケチャップがらめ	無添加ウインナー（豚肉）	三温糖、でん粉		ケチャップ、ウスターソース
ハロウィンにちなんで	かぼちゃとアーモンドのサラダ	無添加ハム（豚肉、大豆）	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	かぼちゃ、きゅうり	酢、塩



身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らして続けられる社会を目指すものです。

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

SDGs 17の目標

- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 7 エネルギーをみんなに、そしてクリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤を作ろう
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任、つかう責任
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさを守ろう
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナリシップで目標を達成しよう



学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています
安心して食べられるよう衛生的に調理しています
地産地消を推進しています
みんなで同じものを食べることができます



給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する
給食から、バランスのよい食事について学ぶ
食器を大切に使う
食べられる人は、なるべく残さず食べる

